

Kellyann Petrucci

Die Knochenbrühen-Diät

Leseprobe

[Die Knochenbrühen-Diät](#)

von [Kellyann Petrucci](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21273>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Vorwort	xiii
Danksagung	xvi

Teil I

Die drei Säulen
der Knochenbrühen-Diät:
Fettverbrennende
Nahrungsmittel, flüssiges
Gold und Kurzfasten **1**

KAPITEL 1

Meine Herausforderung
für Sie: Verlieren Sie in 21
Tagen Gewicht und Falten! **2**

KAPITEL 2

Die Grundlagen der
Knochenbrühen-Diät **11**

KAPITEL 3

Ihr Kurzfasten-
Erfolgsgeheimnis:
»Flüssiges Gold« **31**

KAPITEL 4

Stoffwechselformel für die
Nichtfastentage **45**

Teil II

Rezepte,
Menüpläne und Tipps für
das Kochen auf Vorrat

75

KAPITEL 5

Neun fantastische Rezepte
für feine Knochenbrühe **76**

KAPITEL 6

Fettabbauende Gerichte und
Suppen für die
Nichtfastentage **96**

KAPITEL 7

Köstliche Beilagen, Saucen
und Extras für die
Nichtfastentage **197**

KAPITEL 8

So gelingt's bestimmt:
Menüpläne und Tipps für
das Kochen auf Vorrat **271**

Teil III

Optimierung der Ergeb-
nisse durch Bewegung,
Stressreduzierung und
»schlankes Denken«

285

KAPITEL 9

Mehr Fettburning durch
Bewegung **286**

KAPITEL 10

Schlanker durch weniger
Stress **295**

KAPITEL 11

Der Weg zum schlanken
Denken **306**

Anhang

317

Gewichts- und Maßtabelle	317
Referenzen	319
Index	324
Bezugsquellen	334
Abbildungsverzeichnis	334

Rezepte

4 Grundrezepte für Knochenbrühe 81

Hühnerknochenbrühe.....	81
Rinderknochenbrühe.....	82
Putenknochenbrühe.....	84
Fischknochenbrühe.....	85

4 Gourmetrezepte für Knochenbrühe 87

Festliche Putenknochenbrühe.....	87
Osteuropäische Rinderknochenbrühe.....	89
Französische Zwiebel- Rinderknochenbrühe.....	89
Asiatische Hühnerknochenbrühe.....	90
Italienische Rinderknochenbrühe.....	90

Frühstück 101

Gebackene Schottische Eier.....	101
Spargel-Quiche mit Pilzen.....	102
Gebackene Eierküchlein mit Spinat.....	105
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen.....	106
Eier-Muffins mit Salsiccia.....	107
Eier-Tomaten-Pfanne.....	108
Chili-Omelette.....	110
Schweinefleisch mit Eiern.....	111
Puten-Apfel-Frittata.....	112
Räucherlachs mit Eiern.....	113
Herzhaftes Frühstück mit Rührei.....	114
Gemüse-Frittata.....	115
Zucchini-Frühstückspfannkuchen.....	117



Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Hähnchen und Pute 119

Hähnchenbrust mit Orangen- Rosmarin-Sauce.....	119
Cremiges Hähnchen-Curry.....	120
Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets.....	123
Einfaches Brathähnchen.....	124
Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing.....	127
Schnelle Hähnchenpfanne.....	128
Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen.....	130
Hähnchenfleischsalat mit Biss.....	132
Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat.....	133
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne.....	134
Würziges Puten- oder Hähnchenbrät.....	135
Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern.....	136
Puten- oder Hähnchen-Chorizo.....	137
Schnelle Puten-Burger.....	139
Einfache geröstete Putenbrust.....	140
Orientalische Fleischklößchen.....	141
Faschierter Putenbraten mit Gemüse.....	142
Herzhaftes Puten-Chili.....	144
Grünkohlsalat mit Putenfleisch.....	145
Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett.....	146
Asiatische Putenfleisch-Burger.....	147



158

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Rind und Bison 149

- Schnelle Rind- oder Bison-Burger ... 149
- Einfacher Schmorbraten..... 151
- Mexikanisches Rindfleisch-Fajita ... 155
- Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Schweinefleisch 157

- Schweinefiletbraten in Balsamico... 157
- Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Fisch 161

- Gebackener Lachs mit Gremolata ... 161
- Gebatene Jakobsmuscheln..... 162
- Tomaten mit Thunfischfüllung 165
- Pikante Lachsfrikadellen 166



183

Blitzschnelle Gerichte 167

Suppen als Hauptgerichte 171

- Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
- Waldpilzcremesuppe 173
- Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
- Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe..... 175
- Hühnersuppe mit Kräutern..... 176
- Italienische Hochzeitssuppe..... 178
- Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
- Eierstichsuppe 180
- Feurige Hühnersuppe 181
- Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
- Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184



Power-Suppen 187

Shiitakepilzsuppe – mit
Heilwirkung..... 187

Marys sauer-scharfe Suppe
– gegen Cellulite..... 188

Paprikasuppe – Gesundheit für
die Hormone 190

Brunnenkressesuppe
– zur Gewichtsreduktion..... 191

Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe
– für eine gesunde Haut 193

Lauchsuppe mit Lachs
– für ein gesundes Gehirn..... 196

Kohlenhydratarmes Gemüse 198

Blumenkohlreis 198

Blumenkohl-»Kartoffeln« mit
Knoblauch 199

Gerösteter Spargel mit Zitrone..... 202

Chinakohl mit cremigem
Ingwerdressing..... 205

Zitroniger Gurkensalat 205

Gerösteter Curry-Blumenkohl 206

Geröstete süße Zwiebeln 208

Geröstete Portobellopilze als
»Burgerbrötchen« 209

Ratatouille 210

Zucchini nudeln 211

Mediterraner Bauernsalat 213

Stärkehaltiges Gemüse 215

Gebackene Süßkartoffeln 215

Gerösteter Winterkürbis 216

Gedünsteter Winterkürbis aus
dem Backofen 218

Süß und würzig geröstete
Süßkartoffeln 220



223



263

Salatdressings und Saucen 221

Würzige Limetten-Vinaigrette 221
 Balsamico-Vinaigrette 223
 Cremiger Avocadodip als Sauce oder Salatdressing mit 3 Variationen ... 224
 Cremiges Ingwerdressing 226
 Französische Vinaigrette 227
 Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228
 Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing 230
 Cocktailsauce 231
 Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232
 Marinara-Sauce 235
 Ketchup 237
 Gerösteter Knoblauch 238
 Fiesta-Marinade 240
 Meine Lieblingsmarinade 241
 Pesto 243
 Pico de Gallo (Salsa Fresca) 244
 Cremige Chimichurri-Sauce 246
 Geröstete Paprikasauce 247
 Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249
 Santa-Fe-Sauce 250
 Rauchige Chipotle-Salsa 251

Desserts 253

Pochierte Birnen 253
 Erdbeeren mit Crema di Balsamico .. 254
 Bratäpfel 256

Shakes 257

Bratapfel-Shake 257
 Erdbeer-Shake 258
 Blaugrüner Shake 258
 Grüner Göttinnen-Shake 260

Rezepte mit Gelatine 261

Lachs-Mousse 261
 Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
 Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
 Gelierte Gazpacho auf Salatbett. 266
 Hähnchen-Pâté 269
 Pilz-Pâté 270



VORWORT

Ich wünschte, ich könnte behaupten, ich hätte meine erste Knochenbrühe vor vielen Jahren in meiner eigenen Küche probiert. Immerhin schwärmen Kollegen seit Langem von dieser Heilspeise (oder diesem Heiltrunk, je nachdem, wie man es sieht), und ich habe in zahlreichen vertrauenswürdigen Blogs gelesen, ihr Status als Superfood sei wohlverdient.

Aber meine ersten Erfahrungen damit habe ich nicht in meiner eigenen Küche gemacht. Ganz ehrlich, ich fand den ganzen Tag auf kleiner Flamme vor sich hin köchelnde Knochen einfach langweilig und nicht besonders ansprechend und habe diese Heidenarbeit deshalb jahrelang vermieden.

Da ich mich regelmäßig über die neuesten Ernährungstrends informiere – ich habe bereits Jahrzehnte, bevor er zum angesagten Superfood wurde, Grünkohl gegessen –, ist es mir ein bisschen peinlich einzugestehen, dass ich Knochenbrühe als solche erst im vergangenen Jahr in einem winzigen Laden in Manhattan zum ersten Mal probiert habe. Dieser Laden bezeichnete diese plötzlich voll im Trend liegende Suppe als die erste Seelennahrung der Welt.

Genau darin liegt der Widerspruch. Knochenbrühe, die in der letzten Zeit als heißer Gesundheitstipp gehandelt wird, gilt als eines der ältesten, nährstoffreichsten heilenden

Nahrungsmittel überhaupt. Brühe, die ihren festen Platz in der Slow-Food-Bewegung hat, ist darüber hinaus eine perfekte schnelle Mahlzeit. Sie ist in wenigen Minuten fertig, hält aber lange satt. Und obwohl sie auf den ersten Blick kompliziert zu sein scheint, ist die Zubereitung von Knochenbrühe – wie ich schließlich herausgefunden habe – im Grunde genommen sehr einfach.

An diesem kalten Tag in New York habe ich endlich begriffen, warum Knochenbrühe so großen Zuspruch findet – ihre wunderbar nahrhaften wertvollen Inhaltsstoffe sind wohltuender als ein heißer Kaffee. Ich war danach noch stundenlang satt und verspürte eine neu gewonnene Energie, für die ich zunächst die Energie der Stadt verantwortlich machte, die aber vermutlich eher auf die köstliche Brühe zurückzuführen war.

Da sie zahlreiche Nährstoffe enthält, bietet Knochenbrühe eine beeindruckende Liste gesundheitlicher Vorteile. Da Brühe Hunger im Allgemeinen und Heißhunger auf bestimmte Speisen dämpfen kann, eignet sie sich perfekt für den Fettabbau. Es war also nur eine Frage der Zeit, bis jemand einen Ernährungsplan entwickelte, der Knochenbrühe in den Mittelpunkt stellt.

Glücklicherweise hat sich meine geschätzte Freundin und Kollegin Dr. Kellyann Petrucci dieser Herausforderung gestellt und



sie hat den Nagel auf den Kopf getroffen. Ich habe mehrere Jahre mit dieser herausragenden Ärztin zusammengearbeitet und dabei aus nächster Nähe miterlebt, wie sie Tausenden von Menschen dabei geholfen hat, ihrem Körper und ihrem Leben eine neue Form zu geben.

Die Knochenbrühe-Diät ist das Ergebnis ihrer in zwei Jahrzehnten gesammelten Erfahrungen und ihrer Forschungsarbeit. (Ich habe vorgeschlagen, die Diät »Das Knochenbrühe-Wunder« zu nennen, weil die Ergebnisse so erstaunlich sind.)

Der leicht in die Tat umzusetzende 21-Tage-Plan ist auch mit dem hektischsten Terminkalender vereinbar. Zweimal in der Woche fasten Sie mit Knochenbrühe, die reichhaltige Nährstoffe liefert und den Hunger unterdrückt, während gleichzeitig mühelos Fett verbrannt wird, Entzündungen reduziert werden, und Ihr strahlendes Aussehen zurückkehrt!

Verbannen sie jeden negativen Gedanken an Fastentage. Sollten Sie schon von den Vorzügen des Intervallfastens gehört haben, kennen Sie sicherlich auch Probanden, die gerade in dieser Zeit, sagen wir mal, nicht besonders einfach im Umgang waren. Nun, Dr. Petruccis Knochenbrühe-Kurzfasten zweimal wöchentlich bietet sämtliche Vorzüge des intermittierenden Fastens ohne Hungergefühle, ohne Entbehrungen oder andere negative Begleiterscheinungen. Eine Win-win-Situation!

An den restlichen fünf Tagen der Woche stehen köstliche, sättigende und nährstoffreiche Mahlzeiten auf dem Speiseplan, die sich von Natur aus nur wenig auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Nicht nur Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden beseitigt (möglicherweise für immer), sondern auch Zusatzstoffe wie künstliche Süßungsmittel (definitiv für immer). Fade, langweilige »Diät«-Mahlzeiten gehören der Vergangenheit an.

Dr. Petrucci hat dieses üppige Repertoire zahlreicher köstlicher Gerichte (ja, auch Desserts sind dabei) für Menschen entwickelt, die viel zu tun und wenig Zeit haben oder ihre Zeit nicht gern mit Kochen verbringen.

Diese nährstoffreichen, hungerstillenden Gerichte tragen dazu bei, den Hormonhaushalt auszugleichen, sorgen für eine strahlende Haut, entgiften, heilen den Darm, hemmen Entzündungen und bauen hartnäckige überflüssige Pfunde ab. Sie werden eine neugewonnene Energie verspüren und sich zehn Jahre jünger fühlen. (Sie wissen doch, Spiegel lügen nicht!)

Dr. Petrucci weiß, dass für Fettverlust und eine gute Gesundheit mehr erforderlich ist als nur die richtige Diät. Aus diesem Grund gibt es vier wirksame Trainingsoptionen (einschließlich des von mir bevorzugten Intervalltrainings) in Verbindung mit einem ergebnisorientierten Programm, das unter anderem Stresskontrolle, optimalen Schlaf und die Vermittlung einer richtigen, einer erfolgsorientierten Denkweise umfasst.

In diesem Buch finden Sie Techniken, dieses Programm in Ihrem Alltagsleben in die Tat umzusetzen, Ihre Probleme in den Griff zu bekommen, wieder aufzustehen, nachdem Sie gefallen sind, und strategische Tipps, um den Kurs zu halten.

Der letzte Punkt ist besonders wichtig, weil diese Ergebnisse ja letztendlich auch Bestand

haben sollen. Wobei Dr. Petruccis Programm gerade mal 21 Tage umfasst. Was sind schon 21 Tage! In dieser Zeit werden eine unmittelbare körperliche Verwandlung (hartnäckiges Bauchfett auf Nimmerwiedersehen!) sowie ein belebendes »neues normales« Gefühl dafür sorgen, dass man dabeibleibt. Letzten Endes geht es hierbei um eine neue Art zu leben, nicht um eine Diät.

Sie sollten nicht überrascht sein, wenn Knochenbrühe Ihr neues Lieblingsgericht wird. Ich bin stolz, sagen zu können, dass ich meine Abneigung gegen die Art der Zubereitung überwunden habe, nachdem ich aus New York zurückkam, und Brühe heute ein fester Bestandteil meiner Küche ist.

Ich möchte, dass Sie sich ebenso für Brühe begeistern können, das hartnäckige Fett loswerden und so vital, sexy und jugendlich wie eben möglich werden.

»Halten Sie sich an diese Regeln und ich verspreche Ihnen, dass Sie glücklicher und gesünder sein werden«, schreibt Dr. Petrucci. »Und wenn Sie sich Ihr eigenes »schlankes« Umfeld schaffen, werden Sie in der Lage sein, sich von Ihrem Übergewicht zu verabschieden ... für immer.«

Auf geht's zum schnellen, dauerhaften Fettverlust ... Schluck für Schluck.

JJ Virgin

KAPITEL 1

MEINE HERAUSFORDERUNG FÜR SIE: VERLIEREN SIE IN 21 TAGEN GEWICHT UND FALTEN!

New York City ist meine zweite Heimat. Ich esse für mein Leben gern – schließlich bin ich Italienerin! – und wenn ich in der Stadt bin, statte ich allen einen kurzen Besuch ab, vom Le Bernardin bis zur Pearl Oyster Bar.

Aber ich habe doch gestutzt, als ich vor Kurzem bei Brod im East Village sah, was auf der Speisekarte stand: Knochenbrühe. Nichts als *Knochenbrühe*. Putenbrühe, Rinderbrühe von Weidetieren, amische Hühnerbrühe.

Ich war überrascht zu sehen, dass die New Yorker anscheinend immer mehr zu schätzen wissen, was ich schon seit Jahren empfehle – und jetzt können sie nicht genug davon bekommen. Sie lassen Starbucks links liegen und strömen in Scharen zu ihrem täglichen Becher Knochenbrühe. Schicke Restaurants in der ganzen Stadt verkaufen sie schneller, als sie sie kochen können.

Und es ist nicht nur ein Tick der New Yorker. Berühmtheiten wie Shailene Woodley, Gwyneth Paltrow und Kobe Bryant sind geradezu süchtig nach ihrem täglichen Schuss Knochenbrühe. Gastgeber morgendlicher Talkshows geraten darüber ins Schwärmen, und Feinschmecker auf der ganzen Welt bereiten sie in ihrer eigenen Küche zu.

Was ich bereits weiß und was der Rest der Welt gerade herausfindet: Knochenbrühe ist

nicht einfach nur eine Brühe. Und sie ist nicht nur eine Suppe. Sie steht für Heilung in konzentrierter Form. Diese Brühe, die aus Fleisch-, Geflügel- oder Fischknochen stundenlang geköchelt wird, bis sie sich in nährstoffreiches »flüssiges Gold« verwandelt, ist eine der ältesten und wirksamsten Heilnahrungen, die es gibt.

Die meisten Menschen wissen aber nicht, dass Knochenbrühe weitaus mehr bewirkt, als man vermuten möchte. Dieses magische Nahrungsmittel bringt Pfunde zum Schmelzen und sorgt für eine strahlende Verjüngung. Wird die Wirksamkeit des Knochenbrühe-Kurzfestens mit einer Grundernährung aus fettverbrennenden Nahrungsmitteln kombiniert, purzeln nicht nur die Pfunde in rasantem Tempo, sondern auch Falten und Tränensäcke gehören bald der Vergangenheit an.

Ich verspreche Ihnen, dass auch Ihr Körper sich verwandeln wird, wenn Sie bereit sind, diese Diät nur 21 Tage lang einzuhalten.

Woher ich das weiß? Es ist mein Job. Ich bin Ärztin für Naturheilverfahren und zertifizierte Ernährungsberaterin mit mehr als 20 Jahren klinischer Erfahrung. Die Verwandlung von Menschen ist mein Spezialgebiet. Hinzu kommt, dass ich wirklich gut bin auf meinem Gebiet. (Vielleicht haben Sie einiges von mir bei *The Doctors* gesehen). Ich habe im Laufe

meiner beruflichen Tätigkeit Tausenden geholfen abzunehmen und wieder gesund, sexy und energiegeladener zu werden. Die Erfolgsgeschichten meiner Patienten reichen von Patienten, die 200 kg gewogen und jedes einzelne

ihrer überschüssigen Pfunde verloren haben, bis hin zu Berühmtheiten aus Hollywood, die auf der Leinwand perfekte Körper und Gesichter zeigen müssen. Und Knochenbrühe spielt dabei eine entscheidende Rolle.

MEINE GEHEIMWAFFE FÜR SCHNELLES ABNEHMEN OHNE HUNGERN: KNOCHENBRÜHE

Ich begleite solche Verwandlungen durch Gewichtsreduktion wie die von Jenny nun seit mehr als 20 Jahren. Es hat jedoch einige Zeit gedauert, bis ich die stärkste Waffe in meinem Arsenal entdeckt hatte.

Am Anfang meiner Laufbahn konnte ich schnell Erfolge verzeichnen. Aber ich wollte für meine Patienten noch mehr bewirken – vor allem wollte ich in kürzester Zeit die besten

Ergebnisse für meine mit Überwicht kämpfenden Patienten erzielen.

Viele von ihnen wollen lediglich abnehmen, um ihre Kleidung eine Nummer kleiner kaufen zu können, andere dagegen sind besorgniserregend übergewichtig. Sie leiden an Diabetes, Herzerkrankungen, am Schlafapnoe-Syndrom oder können sich kaum bewegen. Sie müssen also unbedingt schnell abnehmen.



Jeder Experte für Gewichtsreduktion wird bestätigen, dass Fasten die schnellste Methode ist, den Prozess des Abnehmens in Gang zu bringen (obwohl dies für viele Menschen schwierig oder sogar unmöglich ist – mehr zu meiner unkomplizierten und leidensfreien Lösung für dieses Problem folgt in Kürze!). Anders als bei einer Diät mit bloßer Kalorienreduktion wird der Stoffwechsel beim Fasten übermäßig angeregt (mehr dazu in Kapitel 3). Aus diesem Grund habe ich meine fettleibigen oder sogar meine mäßig übergewichtigen Patienten immer ermuntert, mindestens einen oder zwei Fastentage pro Woche einzulegen. Nachfolgend sind einige weitere Gründe aufgeführt, warum das Fasten, neben der Reduzierung von Kalorien, eine Gewichtsreduktion in Gang bringt.

- **Es optimiert den Hormonhaushalt.** Fasten führt dazu, dass der Insulinspiegel sinkt und der Spiegel eines anderen Hormons, des sogenannten Glucagons, steigt. Glucagon wirkt also genau entgegengesetzt zu Insulin. Während Insulin die Einlagerung von Fett fördert, sorgt Glucagon für den Abbau von Fett (ich werde in Kapitel 3 näher darauf eingehen).
- **Es erhöht den Wachstumshormonspiegel.** Dieses Hormon hilft bei der Fettverbrennung, fördert den Muskelaufbau und formt den Rumpf, die Arme und die Beine.
- **Es reinigt den Körper.** Stellen Sie sich die Flüssigkeit, die unsere Zellen umgibt – die extrazelluläre Matrix – wie das Wasser in einem Aquarium vor. Ist die Flüssigkeit verunreinigt, sind auch die Zellen verunreinigt. Fasten reinigt die extrazelluläre Matrix, indem es die Rückstände entfernt, die die Zellen träge werden lassen. So fördert das Fasten beispielsweise, dass unnötige Proteine für den Abbau und die Wiederverwertung »gekennzeichnet« werden.¹ Darüber hinaus setzt es die so-

nannte *Autophagie* (mehr dazu in Kapitel 3) in Gang, bei der alte, verbrauchte Zellen abgebaut werden, die Energie nicht mehr wirksam verbrennen können.

Fasten funktioniert also. Und es funktioniert sofort. Aber es gibt ein großes Problem: Fasten kann hart sein.

Mit der Zeit habe ich festgestellt, dass es viele Menschen gibt, die problemlos fasten können, während andere nicht dazu imstande sind. Sie werden hungrig und zittrig. Sie bekommen Kopfschmerzen. Sie können sich bei der Arbeit oder zu Hause nicht mehr konzentrieren. Sie werden unruhig und fangen an, ständig ans Essen zu denken. Also geben sie auf.

Ich wollte unter keinen Umständen, dass es meinen Patienten ebenso ergeht. Viele von ihnen sehen in mir ihre »letzte Chance« – und ich wollte sie auf keinen Fall enttäuschen. Ich wusste zwar, dass meine Patienten auch ohne Fasten über einen längeren Zeitraum abnehmen konnten, mir war aber auch klar, dass sie unmittelbare Erfolge brauchten. Sowohl in emotionaler als auch in körperlicher Hinsicht war ein schneller Sieg erforderlich.

Ich musste also eine Lösung finden und ein Programm entwickeln, das diesen gefährlich übergewichtigen Patienten – und all meinen anderen Patienten, auch denen, die nur einige Kilogramm abnehmen wollten – unmittelbar den Vorteil des Fastens ohne Rückschläge bringt.

Und dann hatte ich die zündende Idee: Knochenbrühe.

Ich verordnete Knochenbrühe bereits als wichtigen Bestandteil meines Programms zur Gewichtsreduzierung, weil sie ein effizienter Fettverbrenner ist. Also habe ich mir überlegt: Warum sollte man die positive Wirkung des positiven Wirkung von Knochenbrühe verbinden?

Als ich anfang, diese Überlegung in die Tat umzusetzen, habe ich festgestellt, dass meine



Jenny wog 80 kg, als sie zu mir in die Sprechstunde kam. Kaum hatte ich sie begrüßt, fing sie an zu weinen.

Warum? Weil sie sicher war, dass ich ihr nicht helfen konnte. »Niemand konnte das bisher«, sagte sie. Sie erzählte mir, dass sie ihre erste Diät im Alter von 13 Jahren gemacht hatte und 20 Jahre später – nach den Weight Watchers, der Nutrisystem Diät und einem Dutzend anderer Diäten – mehr wog als jemals zuvor. Jetzt stand sie an der Schwelle zum Diabetes. Nach dem Tod ihrer Mutter, die an Folgeerkrankungen des Diabetes verstorben war, hatte sie panische Angst, das gleiche Schicksal erleiden zu müssen. Jenny wusste, dass sie abnehmen musste. Aber nach jeder Diät, die sie ausprobierte, fühlte sie sich schwach, zittrig und hatte Hunger. Sie nahm schnell fünf oder sechs Pfund ab, konnte diesen anfänglichen Schwung aber nie beibehalten. Nach den ersten Tagen wurde ihr Heißhunger so stark, dass sie nichts anderes tun konnte, als sich zwanghaft mit Essen zu beschäftigen. Nach einer oder zwei Wochen brach sie zusammen und stopfte sich mit Eiscreme und Pizza voll. Und dann ekelte sie sich vor sich selbst. Sie hatte mich im Fernsehen gesehen und war voller Hoffnung, dass ich ihr helfen konnte. Aber sie war schon zu oft enttäuscht worden, um wirklich davon überzeugt zu sein. Also versprach ich ihr nichts. Stattdessen erzählte ich ihr von meinem Programm. Und dann sagte ich zu ihr: »Geben Sie mir drei Wochen Zeit.« Das tat sie. Am Ende der drei Wochen hatte sie neun Kilo abgenommen. Heute, sechs Monate später, wiegt sie noch 59 Kilogramm. Sie läuft nicht mehr Gefahr, an Diabetes zu erkranken.

Sie sieht aus, als wäre sie 25 Jahre alt, und fühlt sich wie ein Teenager.

Vor nur sechs Monaten sah Jenny aus wie eine Matrone. Niemand nahm Notiz von ihr, wenn sie unterwegs war. Männer ignorierten sie. Frauen blendeten sie aus, weil sie in ihr »keine Konkurrenz« sahen. Anstatt im Mittelpunkt zu stehen, befand sie sich immer im Abseits. Und anstatt für Fotos zu posieren, versteckte sie sich hinter der Kamera. Im Grunde genommen war sie unsichtbar.

Heute dagegen sieht Jenny mit ihrer schlanken Figur und ihrer strahlenden Haut richtig klasse aus.

Als sie zum ersten Mal in mein Sprechzimmer kam, trug sie ein geblühtes Zelt – das typische Kleid für »übergewichtige ältere Damen«. Bei ihrem letzten Besuch waren es enge Jeans und ein Neckholder-Top. Unsichtbar? Nicht diese junge Frau. Nie wieder.

Warum war es Jenny gelungen, mit meinem Programm so schnell abzunehmen, nachdem sie es jahrzehntelang vergeblich versucht hatte? Weil ich ihr die Angst vor einer Diät genommen habe. Als ich ihr erklärt habe, dass sie keinen Hunger leiden müsste, um abzunehmen – und dass sie sogar gut zulangen konnte – gab ich ihr die Informationen, die sie für die Verwandlung ihres Körpers und ihres Lebens benötigte.

Heute hat Jenny genug Selbstvertrauen und so viel Ausstrahlung, dass sie überall der strahlende Mittelpunkt ist. Und wenn sie einen Raum betritt, zieht sie die Blicke auf sich.



Rinderknochenbrühe

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GARZEIT: 12–24 STUNDEN

ERGIBT: DIE MENGE IST ABHÄNGIG VON DER GRÖSSE DES TOPFES. DIESE ZUTATEN SIND AUSREICHEND FÜR 4,5 LITER BRÜHE

1,8–2,3 kg Rinderknochen von grasgefütterten Tieren aus Weidehaltung, vorzugsweise Markknochen, Gelenke und Knöchel

1 Rinder- oder Schweinefuß

1,4 kg Fleischknochen wie Ochschwanz, Beinscheibe oder Rippenstücke

60–125 ml Apfelessig, je nach Größe des Topfes

Gefiltertes Wasser, um die Knochen und das Fleisch im Topf gerade eben zu bedecken

2–4 Karotten, abgebürstet und grob gehackt

2 Stangen Bio-Staudensellerie, auch die grünen Blätter, grob zerkleinert

1 Zwiebel, in große Stücke geschnitten

2 getrocknete Lorbeerblätter

1–2 ganze Gewürznelken

1 EL Pfefferkörner

Alle Knochen in einen Schongarer oder einen großen Suppentopf geben. Den Essig und so viel gefiltertes Wasser zugießen, dass alles etwa 2,5 cm hoch bedeckt ist. Den Deckel auflegen.

Das Wasser auf mittlerer Stufe zum Köcheln bringen. An die Oberfläche steigende Trübstoffe vorsichtig mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Wird die Brühe in einem Schongarer zubereitet, sollte mit dem Abschöpfen etwa 2 Stunden gewartet werden, bis das Wasser warm ist. Fahren Sie aber mit dem nächsten Schritt fort.

Die Karotten, den Staudensellerie, die Zwiebel, die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Pfefferkörner hinzufügen, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Die Brühe sollte nur gerade eben leise köcheln. Während der ersten 2 Stunden hin und wieder die Trübstoffe abschöpfen. Mindestens 12 Stunden oder aber bis zu 24 Stunden köcheln lassen und bei Bedarf Wasser zugießen, damit die Knochen immer bedeckt sind. (Vermutlich muss während des Garprozesses Wasser zugefügt werden.)

Wenn die Brühe fertig ist, den Schongarer ausschalten oder den Topf von der Kochstelle nehmen. Mit einer Zange oder einem großen Schaumlöffel alle Knochen und das Fleisch herausnehmen. Das Fleisch für ein anderes Gericht aufbewahren. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und die Feststoffe wegwerfen.

Abkühlen lassen und innerhalb 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Falls gewünscht, kann das Fett problemlos abgeschöpft werden, sobald die Brühe kalt ist. Die gekühlte Brühe sollte eine stark gallertartige Konsistenz haben. Die Brühe hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage und im Gefrierschrank 3 Monate oder länger.



Probieren Sie doch mal Knochenmark!

Knochenmark ist genau wie Knochenbrühe reich an heilenden Nährstoffen und sehr lecker. Knochenmark gilt in vielen Kulturen als Delikatesse und immer mehr schicke Restaurants setzen es auf ihre Speisekarte. Eine interessante historische Tatsache ist, dass speziell geformte Knochenmarklöffel im 19. Jahrhundert in Europa sehr beliebt waren, weil man mit ihnen diese Delikatesse einfacher aus dem Knochen herauslösen und genießen konnte.

Diese Knochen passen als besondere Delikatesse zu jeder Mahlzeit an den Nichtfastentagen. Guten Appetit!

Geröstete Markknochen

VORBEREITUNGSZEIT: 1 MINUTE

GARZEIT: 30 MINUTEN

450 g oder mehr Rindermarkknochen
Sel gris oder rosafarbenes Himalaya-Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Markknochen in eine flache Bratform geben und etwa 30 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knochen für die nächste Portion Knochenbrühe aufbewahren.



Einfacher Schmorbraten

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GARZEIT: 3–8 STUNDEN (JE NACH GARMETHODE)

ERGIBT: 6 ODER MEHR PORTIONEN

E (für eine handtellergroße Portion)

Kokosöl
1,2–1,4 kg Rinderbraten
(siehe Anmerkungen)
1 TL Sel gris oder rosa-
farbenes Himalaya-Salz
½ TL frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen,
zerdrückt
1 Lorbeerblatt
2–3 Stängel frischer
Thymian oder ¼ TL
getrockneter
1 Stängel frischer
Rosmarin oder ¼ TL
getrockneter (nach
Belieben)
1 Zwiebel, in Spalten
geschnitten
2 Karotten, in 5 cm
große Stücke geschnit-
ten
2 Stangen Staudenselle-
rie, in 5 cm große Stücke
geschnitten
250 ml Rinderknochen-
brühe (Seite 82)

Eine große Pfanne mit Kokosöl einpinseln oder einsprühen und auf mittlere bis hoher Stufe erhitzen. Das Fleisch in der heißen Pfanne 4 bis 7 Minuten anbraten, bis es rundherum schön gebräunt ist.

Im Schongarer: Alle Zutaten in den Schongarer geben, den Deckel auflegen und auf niedriger Stufe 6 bis 8 Stunden garen.

Im Backofen: Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Alle Zutaten in einen ofenfesten Feuerpfopf oder Bratentopf geben, den Deckel auflegen und einen 1,4 kg schweren Braten 3 Stunden oder länger und einen 1,8 bis 2,3 kg schweren Braten 4 Stunden oder länger im Backofen schmoren, bis er gabelzart ist.

Die Temperatur auf 90 °C reduzieren. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, mit einer Gabel auseinanderziehen, zurück in den Topf geben und mit dem Bratensaft bedecken. Den Topf für etwa 20 Minuten zurück in den Backofen stellen. Das Lorbeerblatt vor dem Servieren herausnehmen und wegwerfen.



ANMERKUNG

- Das magerste Teilstück vom Rind ist das Filet. Weitere Teilstücke sind Nackenbraten, Brustspitze und Roastbeef. Da die Teilstücke, die für Schmorbraten verwendet werden, in der Regel härter sind als andere, sollten sie bei niedriger Temperatur gegart werden, damit die Fasern aufbrechen können und das Fleisch zart wird.

INDEX

A

- Alkohol 48, 59
- Alkylglycerole 35
- Altern
 - beschleunigende Faktoren 49, 286
 - der Haut 16. Siehe auch Falten
 - Meditation gegen 298
- Aminosäuren 36
- Äpfel
 - Bratäpfel 256
 - Bratapfel-Shake 257
 - Puten-Apfel-Frittata 112
 - Schweinefilet mit Eiern 111
- Atemübungen 301
- Atern
 - beschleunigende Faktoren 296
- Auberginen
 - Ratatouille 210
- Autophagie 39
- Avocados 67
 - Blaugrüner Shake 258
 - Blitzschneller Avocado-Ei-Salat 167
 - Chili-Omelette 110
 - Cremige Chimichurri-Sauce 246
 - Cremiger Avocadodip 224
 - für eine gesunde Haut 195
 - Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
 - Grüner Göttinnen-Shake 260
 - Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
 - Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
 - Paprikasuppe 190
 - Pesto 243

B

- Bacon rösten 153
- Balsamessig
 - Balsamico-Vinaigrette 223
 - Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
 - Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
 - Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
 - Schweinefiletbraten in Balsamico 157
- Basilikum
 - Mediterraner Bauernsalat 213
 - Pesto 243

- Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
- Bauchfett 9, 39, 42, 49, 287, 297
- Beilagen
 - Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
 - Blumenkohlreis 198
 - Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
 - Gebackene Süßkartoffeln 215
 - Gedünsteter Winterkürbis aus dem Backofen 218
 - Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
 - Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
 - Gerösteter Winterkürbis 216
 - Geröstete süße Zwiebeln 208
 - Mediterraner Bauernsalat 213
 - Ratatouille 210
 - Zitroniger Gurkensalat 205
 - Zucchini nudeln 211
- Birnen
 - Pochierte Birnen 253
- Bison
 - Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
 - Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
 - Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
- Bleiwerte in Knochenbrühe 38
- Blitzschnelle Gerichte 167–169
- Blumenkohl
 - Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
 - Blumenkohlreis 198
 - Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
- BMI (Body-Mass-Index) 317
- Bohnen, Verzicht auf 57
- Botox 17, 33, 194
- Brokkoli
 - Gemüse-Frittata 115
 - Schnelle Hähnchenpfanne 128
- Brühwürfel, hausgemachte 152
- Brunnenkressesuppe 191
- Bulletproof-Kaffee 68
- Burger
 - Asiatische Putenfleisch-Burger 147
 - Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209

Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
Schnelle Puten-Burger 139
Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149

C

Cayennepfeffer, Vorzüge von 88
Cellulite, Marys sauer-scharfe Suppe gegen 188
Chemische Stoffe, in Nahrungsmitteln 280
Chiffonade-Technik 134
Chili
Chili-Omelette 110
Herzhaftes Puten-Chili 144
Chimichurri
Cremige Chimichurri-Sauce 246
Cholesterinspiegel, Eier und 118
Chondroitinsulfat 35
Chorizo
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
Cortisol 40, 296, 309

D

Darmheilung 6, 23, 33-34, 46, 67
Desserts
Bratäpfel 256
Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Pochierte Birnen 253
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263
Diabetes 51-52, 287
Dressings. Siehe Salatdressings

E

Eier
Chili-Omelette 110
Cholesterin und 118
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eierstichsuppe 180
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
Gebackene Schottische Eier 101
Gemüse-Frittata 115
hart kochen 101
Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114

Italienische Hochzeitssuppe 178
Nährstoffe in 67
Puten-Apfel-Frittata 112
Räucherlachs mit Eiern 113
Schweinefleisch mit Eiern 111
Spargel-Quiche mit Pilzen 102
trennen 153
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zucchini-Frühstückspfanne 117
Einkaufstipps 99, 280
Emotionale Bedürfnisse 307
Entgiftung 36, 62, 67
Erdbeeren
Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
Erdbeer-Shake 258
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Essstörungen 14
Etiketten lesen 279
Extremsportler, Ernährungstipps für 293

F

Fajitas
Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
Falten
fabelhafte Nahrungsmittel für die Haut 195
Knochenbrühe-Diät und 16, 194
Kollagen, Gelatine und 6, 33
Tipp zur Faltenglättung 287
Fasten (Kurzfasten) 4, 6, 18, 31-44
Fette 35, 39, 47, 62, 66, 68
Fettportionen 70
Gute Fette, schlechte Fette 61
MCT-Fette (mittelkettige Triglyceride) 68
Fettverbrennende Nahrungsmittel 7, 45
Fisch
Sorten, zugelasene 64
Fisch und Meeresfrüchte
beste Knochen für Brühe 77
Fischknochenbrühe 85
Gebackener Lachs mit Gremolata 161
Gebratene Jakobsmuscheln 162
Nährstoffe in 67
Pikante Lachsfrikadellen 166
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Fitness-Armband 288

Fleisch

- Sorten, nicht zugelassene 48
- Sorten, zugelassene 64
- Fleischbrät
 - Hühnersuppe mit Kräutern 176
 - Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
 - Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
 - Zucchiniudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
- Frische Luft zur Linderung von Stress 304
- Frühlingszwiebeln
 - Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
 - Asiatische Putenfleisch-Burger 147
 - Eierstichsuppe 180
 - Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
 - Gemüse-Frittata 115
 - Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
 - Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
 - Marys sauer-scharfe Suppe 188
 - Schnelle Hähnchenpfanne 128

Frühstück

- Chili-Omelette 110
- Eier-Muffins mit Salsiccia 107
- Eier-Tomaten-Pfanne 108
- Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
- Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
- Gebackene Schottische Eier 101
- Gemüse-Frittata 115
- Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
- Puten-Apfel-Frittata 112
- Räucherlachs mit Eiern 113
- Schweinefleisch mit Eiern 111
- Spargel-Quiche mit Pilzen 102
- Zucchini-Frühstückspfanncuchen 117

G

- Garmethoden 169
- Garmethoden für Gemüse 219
- Gazpacho
 - Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
- Gelatine 77-78
 - Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
 - Hähnchen-Pâté 269
 - Lachs-Mousse 261
 - Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264

Pilz-Pâté 270

- Süße Schwarzkirsich-Fruchtgummis 263
- Gelenke, Knochenbrühe für die 6, 35
- Gesundheit des Gehirns 39
- Getränke 48, 66. Siehe auch Alkohol
- Getreide 26-28, 51-53
 - Sorten, nicht zugelassen 47
- Getreide und getreidehaltige Nahrungsmittel 47
- Gewichts- und Maßtabelle 317
- Gewürzmischung, italienische 152
- Ghee (geklärte Butter), Herstellung von 99
- Glucosamin 35
- Glukose 20, 39, 41, 46, 50, 62, 74
- Gluten 26, 28, 52-53
- Glycin 33-34, 36-37
- Grillen von Nahrungsmitteln 169
- Grüne Bohnen
 - Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
- Gurken
 - Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
 - Mediterraner Bauernsalat 213
 - Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
 - Räucherlachs mit Eiern 113
 - Zitroniger Gurkensalat 205

H

Hähnchen

- Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
- Cremiges Hähnchen-Curry 120
- Eier-Muffins mit Salsiccia 107
- Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
- Einfaches Brathähnchen 124
- Feurige Hühnersuppe 181
- Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
- Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
- Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
- Hähnchen-Pâté 269
- Hühnerknochenbrühe 81
- Hühnersuppe mit Kräutern 176
- Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
- Marys sauer-scharfe Suppe 188
- Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
- Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179

- Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
 Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
 Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
 Schnelle Hähnchenpfanne 128
 Schnelle Puten-Burger 139
 Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
 Schweinefiletbraten in Balsamico 157
 Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158
 Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
 Tomaten mit Thunfischfüllung 165
 Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
 Waldpilzcremesuppe 173
 Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
 Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
 Zucchiniudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
- Hashimoto-Thyreoiditis 56
- Hauptgerichte**
 Asiatische Putenfleisch-Burger 147
 Cremiges Hähnchen-Curry 120
 Eierstichsuppe 180
 Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
 Einfache geröstete Putenbrust 140
 Einfacher Schmorbraten 151
 Einfaches Brathähnchen 124
 Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
 Feurige Hühnersuppe 181
 Gebackener Lachs mit Gremolata 161
 Gebratene Jakobsmuscheln 162
 Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
 Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
 Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
 Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
 Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
 Herzhaftes Puten-Chili 144
 Hühnersuppe mit Kräutern 176
 Italienische Hochzeitssuppe 178
 Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
 Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
 Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
 Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
 Orientalische Fleischklößchen 141
 Pikante Lachsfrikadellen 166
 Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
 Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
 Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
- Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
 Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
 Schnelle Hähnchenpfanne 128
 Schnelle Puten-Burger 139
 Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
 Schweinefiletbraten in Balsamico 157
 Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158
 Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
 Tomaten mit Thunfischfüllung 165
 Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
 Waldpilzcremesuppe 173
 Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
 Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
 Zucchiniudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
- Heidelbeeren 67, 97
 Blaugrüner Shake 258
 Heilende Shiitakepilzsuppe 187
 Heißhunger 23, 28, 52, 62, 303, 310
 Hormonhaushalt optimieren 4
 Hormonregulierung 62
 Hühnersuppe mit Kräutern 176
 Hülsenfrüchte 57
 Hunger 3, 12, 30, 52, 69, 72. Siehe auch Heißhunger
 Hyaluronsäure 36
 Hypothyreose 8
- I**
- Immunsystem 34, 37, 56, 297, 304, 309
Ingwer
 Asiatische Putenfleisch-Burger 147
 Brunnenkressesuppe 191
 Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
 Cremiges Ingwerdressing 226
 Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
 Marys sauer-scharfe Suppe 188
 Meine Lieblingsmarinade 241
 Schnelle Hähnchenpfanne 128
 Shiitakepilzsuppe 187
 Vorzüge von 88
 Insulinresistenz 6-7, 38, 49, 51-52, 88
 Insulinspiegel 4, 9, 38, 49, 51

J

Jakobsmuscheln

- Gebratene Jakobsmuscheln 162
- Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184

K

Kalbsfußsülze 37

Kaloriendefizit 42

Kalzium 35

Karotten

- Einfacher Schmorbraten 151
- Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
- Feurige Hühnersuppe 181
- Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
- Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
- Paprikasuppe 190
- Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
- Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
- Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
- Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117

Kartoffeln 26, 48, 57

Ketchup 237

Ketose 46, 62, 73

Kirschen

- Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummi 263

Knoblauch

- Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
- Gerösteter Knoblauch 238
- Vorzüge von 88

Knochenbrühe

- als Zwischenmahlzeit 18-19
- Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
- Fast Food 32
- Festliche Putenknochenbrühe 87
- Fischknochenbrühe 85
- Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
- für eine gesunde Haut 195
- Hühnerknochenbrühe 81
- Italienische Rinderknochenbrühe 90
- Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89

Putenknochenbrühe 84

Rinderknochenbrühe 82

Knochenbrühe-Diät

- Dauer der Einhaltung 14
 - Diabetes und 13
 - Falten glätten 16
 - Funktionsweise 17
 - Gundlagen der 11
 - Hautgesundheit 17, 194
 - Kurzfastentage 18
 - Low-Carb-Grippe 19
 - Nahrungsergänzungsmitteln 37
 - Nahrungsmittel, nicht zugelassen während der 47
 - Nahrungsmittel, zugelassen während der 64
 - Plus-Plan 26
 - Tag für Tag 22
 - Vorräte 278
 - zu erwartende Ergebnisse 16
- ### Knochenmark 35, 83
- Geröstete Markknochen 83

Kohl

Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205

für eine gesunde Haut 195

Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145

Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127

Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89

Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179

Shiitakepilzsuppe 187

Kokosmilch

Cremiges Hähnchen-Curry 120

Cremiges Ingwerdressing 226

Cremiges Orangen-Dressing 230

Hähnchen-Pâté 269

Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193

Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171

Lachs-Mousse 261

Lauchsuppe mit Lachs 196

Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264

Pilz-Pâté 270

Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183

Waldpilzcremesuppe 173

Kokosnuss, für eine gesunde Haut 195

Kollagen
 für eine gesunde Haut 6, 194-195
 Kollagen-Eiweiß 93
 Quellen von 93
 und Gelatine 33
 Konserven 48, 279
 Kopfstand zu Faltenglättung 287
 Koriandergrün
 Cremige Chimichurri-Sauce 246
 Pesto 243
 Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
 Körperliche Betätigung 286-294
 Kostengünstige Mahlzeiten 268
 Krebsrisiko, durch Nahrungsmittel 55, 59
 Kreuzkümmel, Vorzüge von 88
 Künstliche Inhaltsstoffe 59
 Künstliche Süßstoffe 47, 50
 Kürbis
 Gedünsteter Winterkürbis aus dem
 Backofen 218
 Gerösteter Winterkürbis 216
 Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
 Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
 Kurkuma, Vorzüge von 88
 Kurzfasten
 siehe Fasten (Kurzfasten) 37

L

Lachen zur Linderung von Stress 304
 Lachs
 Gebackener Lachs mit Gremolata 161
 Lachs-Mousse 261
 Lauchsuppe mit Lachs 196
 Pikante Lachsfrikadellen 166
 Räucherlachs mit Eiern 113
 Lauch
 Lauchsuppe mit Lachs 196
 Schmorhähnchen mit Lauch und
 Pilzen 130
 Toskanische Fischsuppe mit Meeres-
 früchten 184
 Zitronige Hühnersuppe nach griechi-
 scher Art 174
 Leaky-Gut-Syndrom 34, 53, 59
 Leptinresistenz 52, 62
 Limetten
 Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
 Würzige Limetten-Vinaigrette 221
 Lipotrope Nahrungsmittel 9, 62
 Low-Carb-Grippe 19, 19-22, 66, 72

M

Marinaden
 Fiesta-Marinade 240
 Meine Lieblingsmarinade 241
 Massage, zur Linderung von Stress 302
 Mayonnaise, hausgemachte 232
 Meditation, zur Linderung von Stress 297
 Medizinische Vorher-Nachher-Tests 318
 Meeresfrüchte. Siehe Fisch und Meeres-
 früchte
 Menschliches Wachstumshormon
 (HGH) 36, 41, 292, 296, 310
 Menüpläne für 3 Wochen 271
 Metabolisches Syndrom 14, 27, 36, 49, 51,
 59, 62
 Milchprodukte 26, 28, 47, 53
 Mineralstoffe, in Knochenbrühe 35, 194,
 219
 Mittelkettige Triglyceride (MCT) 68
 Mousse
 Lachs-Mousse 261
 Muffins
 Eier-Muffins mit Salsiccia 107
 Mythen, nahrungsbezogene 118

N

Nahrungsergänzungsmittel 35-37, 41, 43
 Nebennierenschwäche 40
 Nüsse 66, 70, 73

O

Obst
 Portionsgrößen von 70
 Sorten, zugelassene 65
 Vorrat für die Knochenbrühe-Diät 278
 Öl
 Sorten, nicht zugelassene 47
 Öle
 Abmessen 153
 Industriell hergestellte Saatenöle 57
 Kräuteröl zubereiten 153
 Sorten, zugelassene 66
 Orangen
 Hähnchenbrust mit Orangen-Rosma-
 rin-Sauce 119
 Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
 Orangen-Vinaigrette oder Cremiges
 Orangen-Dressing 230

P

- Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
Paprika
 Cremiges Hähnchen-Curry 120
 Eier-Tomaten-Pfanne 108
 Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
 Geröstete Paprikasauce 247
 Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
 Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
 Herzhaftes Puten-Chili 144
 Marys sauer-scharfe Suppe 188
 Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
 Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
 Paprikasuppe 190
 Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
 Santa-Fe-Sauce 250
 Schnelle Hähnchenpfanne 128
 Schweinefleisch mit Eiern 111
 Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220
 Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Pastinaken
 Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Pâtés
 Hähnchen-Pâté 269
 Pilz-Pâté 270
Pesto 243
Petersilie
 Cremige Chimichurri-Sauce 246
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Pilze
 Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
 Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
 Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209
 Pilz-Pâté 270
 Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
 Shiitakepilzsuppe 187
 Spargel-Quiche mit Pilzen 102
 Waldpilzcremesuppe 173
Portionsgrößen 70, 72, 201
Power-Suppen
 Brunnenkressesuppe zur Gewichtsreduktion 191
 Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
 Lauchsuppe mit Lachs 196
 Marys sauer-scharfe Suppe 188
 Paprikasuppe – Gesundheit für die Hormone 190
 Shiitakepilzsuppe 187
Präbiotika 67
Proteine 41, 97, 278
 auf Vorrat kochen 281
 Portionsgrößen 70
Proteinpulver
 Blaugrüner Shake 258
 Bratapfel-Shake 257
 Erdbeer-Shake 258
 Grüner Göttinnen-Shake 260
Pute
 Asiatische Putenfleisch-Burger 147
 Chili-Omelette 110
 Eier-Muffins mit Salsiccia 107
 Einfache geröstete Putenbrust 140
 Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
 Festliche Putenknochenbrühe 87
 Gebackene Schottische Eier 101
 Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
 Herzhaftes Puten-Chili 144
 Hühnersuppe mit Kräutern 176
 Italienische Hochzeitssuppe 178
 Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
 Orientalische Fleischklößchen 141
 Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
 Puten-Apfel-Frittata 112
 Putenknochenbrühe 84
 Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
 Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
 Schnelle Puten-Burger 139
 Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
 Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
 Zucchini nudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134

Q

- Quiche
 Spargel-Quiche mit Pilzen 102

R

Restaurant, essen im 99

Rind

beste Knochen vom 77

Einfacher Schmorbraten 151

Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89

Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106

Geröstete Markknochen 83

Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175

Italienische Rinderknochenbrühe 90

Mexikanische Rindfleisch-Fajita 155

Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89

Rinderfüße 79

Rinderknochenbrühe 82

Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156

Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149

Rosmarin

Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119

Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133

Rösten von Gemüse 200

Rösten von Nahrungsmitteln 169

S

Salatdressings

Balsamico-Vinaigrette 223

Cremiger Avocadodip als Sauce oder Salatdressing mit 3 Variationen 224

Cremiges Ingwerdressing 226

Französische Vinaigrette 227

Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing 230

Würzige Limetten-Vinaigrette 221

Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228

Salate

Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205

Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145

Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127

Hähnchenfleischsalat mit Biss 132

Mediterraner Bauernsalat 213

Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146

Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133

Zitroniger Gurkensalat 205

Salate als Hauptgericht 98

Salsas

Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249

Pico de gallo (Salsa Fresca) 244

Rauchige Chipotle-Salsa 251

Saucen. Siehe auch Marinaden, Salsas

Cocktailsauce 231

Cremige Chimichurri-Sauce 246

Geröstete Paprikasauce 247

Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232

Ketchup 237

Marinara-Sauce 235

Pesto 243

Rauchige Chipotle-Salsa 251

Santa-Fe-Sauce 250

Sautieren von Gemüse 200

Sautieren von Nahrungsmitteln 170

Schilddrüsenprobleme 8, 55-56

Schmoren von Nahrungsmitteln 169

Schongarer 169

Schwangerschaft 13

Schwarzer Pfeffer, Nutzen von 88

Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln Äpfel 158

Schweinefleisch

Schweinefiletbraten in Balsamico 157

Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158

Schweinefleisch mit Eiern 111

Selbstwertgefühl 315

Shakes

Blaugrüner Shake 258

Bratapfel-Shake 257

Erdbeer-Shake 258

Grüner Göttinnen-Shake 260

Soja 8, 47, 54-57

Spargel

Gerösteter Spargel mit Zitrone 202

Hähnchen-Pâté 269

Spargel-Quiche mit Pilzen 102

Spinat

Blaugrüner Shake 258

Brunnenkressesuppe 191

Eierstichsuppe 180

Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105

Grüner Göttinnen-Shake 260

Hühnersuppe mit Kräutern 176

Lauchsuppe mit Lachs 196

Pesto 243

Stangensellerie
Feurige Hühnersuppe 181
Stoffwechsel 4, 9, 35, 42, 45, 62
Stress
Fünf Methoden zur Stressreduzierung 297–305
negative Auswirkungen von 295–297
Suppen. Siehe auch Power-Suppen
Eierstichsuppe 180
Feurige Hühnersuppe 181
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Hühnersuppe mit Kräutern 176
Italienische Hochzeitssuppe 178
Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
Waldpilzcremesuppe 173
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Süßkartoffeln
Cremiges Hähnchen-Curry 120
Gebackene Süßkartoffeln 215
Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220

T

Telomere 296, 298–299
Thunfisch
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Tomaten
Eier-Muffins mit Salsiccia 107
Eier-Tomaten-Pfanne 108
Feurige Hühnersuppe 181
Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
Gemüse-Frittata 115
Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
Mediterraner Bauernsalat 213
Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
Räucherlachs mit Eiern 113
Rauchige Chipotle-Salsa 251
Santa-Fe-Sauce 250

Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
Tomaten mit Thunfischfüllung 165
Toskanische Fischsuppe
mit Meeresfrüchten 184
Zucchiniudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
Tomatillos
Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249
Toxine 280
Träume, nahrungsbezogene 24
Trockene Garmethode 200

V

Verdauungsprobleme 6, 46, 49, 69. Siehe auch Leaky-Gut-Syndrom
Vinaigrette. Siehe Salatdressings
Vorratskochen 281

W

Wachstumshormonspiegel 4
Walken 286, 288–289
Wasser trinken 69
Workout. Siehe Körperliche Betätigung
Würzmittel
Cocktailsauce 231
Gerösteter Knoblauch 238
Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232
Ketchup 237
Sorten, nicht zugelassen 48
Sorten, zugelassen 66

Y

Yambohnen
Hähnchenfleischsalat mit Biss 132

Z

Zeitspartipps 152
Zitronen
Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
Zitroniger Gurkensalat 205
Zöliakie 63

Zucchini
Ratatouille 210
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117
Zucchininudeln 211
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der
Pfanne 134
Zucker 23, 46, 49–51, 51

Zusatzstoffe 280
Zwiebeln
Französische Zwiebel-Rinderknochen-
brühe 89
Geröstete süße Zwiebeln 208
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwie-
beln 158



Kellyann Petrucci

[Die Knochenbrühen-Diät](#)

Verlieren Sie bis zu 7 kg Gewicht, 10 cm
Taillenumfang und Falten - in nur drei
Wochen

360 Seiten, geb.
erscheint 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de